منها عصير التين... إليك أفضل العصائر لزيادة مستوى الكالسيوم في الجسم

يسعى العديد لزيادة مستويات الكالسيوم في الجسم بشكل طبيعي، حيث أن إضافة المشروبات الغنية بالكالسيوم إلى النظام الغذائي يمكن أن يكون خياراً رائعاً بالنسبة لهم.

وفيما يلي بعض أفضل العصائر التي يمكن أن تساعد في تعزيز مستويات الكالسيوم، وفقاً منصة "TATA 1mg" الرائدة في مجال الرعاية الصحية:

1. عصير البرتقال

يحتوي عصير البرتقال العادي على بعض الكالسيوم، لكن العديد من العلامات التجارية تقدم إصدارات مدعمة بالكالسيوم وفيتامين D.

2. عصير حليب اللوز

إن حليب اللوز (خاصة المدعم) غني بالكالسيوم ويمكن مزجه مع فواكه مثل الموز للحصول على مشروب مغذٍ.

3.عصير الجزر

يحتوي الجزر على كميات صغيرة من الكالسيوم كما أنه غني بفيتامين A الذي يدعم صحة العظام.

4.عصير التين

يحتوي التين على نسبة عالية من الكالسيوم بشكل طبيعي، ويمكن خلطه كعصير أو تناوله مع الحليب أو حليب اللوز لتعزيز الفوائد.

5.منقوع بذور السمسم

يمكن نقع بذور السمسم وخلطها مع الماء أو الحليب للحصول على مشروب غني بالكالسيوم، حيث تحتوي بذور السمسم على الكالسيوم.

6.العصير الأخضر

إن الخضروات الورقية مثل السبانخ والكالي غنية بالكالسيوم. ويمكن مزجها مع الخيار والليمون لإعداد عصير منعش ومغذٍ.